



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KÖFTE

500 Gr Dana kıyması (iki kere çekilmiş)
500 Gr Köftelik bulgur
2 Adet orta boy soğan
2 Adet domates
1 Adet Maydanoz
1 Çorba kaşığı domates salçası
1 Çorba kaşığı biber salçası
1 Tatlı kaşığı acı pul biber (isteğe bağlı)
Kimyon
Tuz
Karabiber
½ Demet taze soğan
Garnitür İçin:
1 Adet orta boy soğan
½ Demet maydanoz
2 Çorba kaşığı sumak
2 Çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz

Köftelik bulguru derin bir kabın içine alıp bir su bardağı sıcak su ile ıslatıp 25-30 dakika bekletin.
Daha sonra kıymayı,ince ince doğranmış soğanları, domatesi, baharatları ve salçayı katıp iyice yoğurun.
Ara sıra su ekleyerek yoğurmaya devam edin.
Köftelik bulgur iyice yumuşadıktan sonra kıyılmış maydanozu koyun, bulgura karıştırın.
Avcunuzu ıslatarak şekil verin.